

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN  
*CHEST PASS* PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP  
NEGERI 3 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Muhammad Aziz Nur Sariffudin  
NIM 11601244102**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Menggunakan Net terhadap Kemampuan *Chest Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul”** yang disusun oleh Muhammad Aziz Nur Sariffudin, NIM. 11601244102 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 7 Juli 2015  
Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720904 200112 2 001

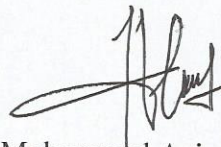


## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 7 Juli 2015  
Yang menyatakan,



Muhammad Aziz Nur Sariffudin




## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Menggunakan Net terhadap Kemampuan Chest Pass Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul”** yang disusun oleh Muhammad Aziz Nur Sariffudin, NIM. 11601244102 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 4 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Ketua Penguji		4/8 2015
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Sekretaris Penguji		9/8 2015
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji I (Utama)		7/9 2015
R. Sunardianta, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		9/9 2015

Yogyakarta, September 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

- ❖ Menuntut ilmu itu wajib bagi kaum muslim (HR. Ibnu Majah). Menuntut ilmu dalam upaya mencintai Rasulullah Saw dan menjadi bekal di dunia ini dalam upaya untuk mencari ridho Allah SWT.
- ❖ Barangsiapa yang ingin diluaskan rizkinya dan dipanjangkan umurnya (kebaikan) maka bersilaturahmi (HR. Al-Bukhari).
- ❖ Hidup untuk kebaikan, kebaikan dengan niat yang ikhlas kepada diri sendiri dan orang lain sehingga kita dapat menjadi manusia yang dewasa (Muhammad Aziz Nur Sariffudin).

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak dan ibuku yang sudah tidak dikatakan muda lagi tetapi masih mampu menjalani kerasnya hidup ini, yang selalu melihatku dari sisi baik dan memberikan masukan positif dalam setiap langkah yang akan diambil, yang selalu memberikan dorongan dan motivasi tinggi sehingga mendapatkan hasil maksimal, yang selalu menutupi kekuranganku dengan kekuatan yang beliau miliki walaupun melebihi batas kemampuannya.
2. Adikku yang selalu menyampaikan sindiran pedas, tetapi memotivasiku dan menambah semangatku untuk menyelesaikan skripsi ini.



**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN  
CHEST PASS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP  
NEGERI 3 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

Oleh  
Muhammad Aziz Nur Sariffudin  
NIM 11601244102

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peserta ekstrakurikuler belum bisa menguasai teknik *chest pass* dengan baik, belum ada variasi latihan, cara mengumpan bola masih belum benar khususnya umpan dada atau (*chest pass*), dan program latihan belum dilaksanakan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan menggunakan net dapat meningkatkan kemampuan *passing* (*chest pass*) dalam permainan bola basket pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari kabupaten gunungkidul.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen, penelitian ini termasuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Wonosari, sedangkan sampelnya adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari yang berjumlah 16 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes *wall bounch lehster* tingkat validitas 0,86 dan reliabilitas 0,92. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik dengan pengujian hipotesis dan perhitungan persentase peningkatan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul. Dari data uji t dapat dilihat bahwa  $t \text{ hitung } (11,9) > t \text{ tabel } (8,33)$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kemampuan *chest pass*. Persentase peningkatan yaitu 12,94%. Hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Kata kunci : *pengaruh, latihan, net, chest pass*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur tidak lupa kita aturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahNya, sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Rohmat Wahab, M.Pd. M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu kelancaran dalam penelitian ini.
4. Tri Ani Hastuti, M.Pd., pembimbing dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, dorongan dan pengarahan hingga terselesainya skripsi ini.
5. Dr. Dimyati, M.Si., penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat untuk kelancaran studi penulis.

6. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman-teman PJKR D 2011, yang telah membantu dan menyemangati penulis.
8. Sahabat-sahabat terbaik penulis, teman dan keluarga yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu yang tidak bisa kami sebut satu persatu.

Semoga bantuan baik yang bersifat moral maupun material selama penelitian hingga selesainya penulisan skripsi ini dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, September 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN SAMPUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Teori .....	7
1. <i>Chest Pass</i> .....	7
2. Pengertian Latihan .....	9
3. Pengertian Net .....	10
4. Prinsip-prinsip Latihan .....	11



5. Kemampuan .....	18
6. Pengaruh .....	19
7. Ektrakurikuler .....	21
8. Profil Ektrakurikuler Bola Basket .....	24
9. Karakteristik Siswa SMP Negeri 3 Wonosari .....	25
B. Penelitian yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	27
D. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Desain Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
E. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian.....	37
B. Hasil Penelitian .....	37
C. Analisis Data .....	42
D. Pembahasan .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Implikasi .....	46
C. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	

## DAFTAR TABEL

	Hal
Table 1. Tahap-tahap mulai belajar, spesifikasi, data usia puncak berprestasi .....	13
Table 2. <i>Pretest-posttest control group design</i> .....	30
Tabel 3. Pedoman interpretasi koefisien korelasi .....	35
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> .....	37
Table 5. Hasil <i>Posttest</i> .....	38
Tabel 6. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	40
Tabel 7. Distribusi frekuensi hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	41
Tabel 8. Uji <i>product moment pretest posttest wall bounch lehster</i> ....	43

## DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Cara mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada .....	8
Gambar 2. Kaitan beban kerja, kelelahan, pemulihan dan overkompensasi...	16
Gambar 3. Tes melempar bola .....	33
Gambar 4. Grafik <i>Pretest</i> .....	38
Gambar 5. Grafik <i>Posttest</i> .....	39
Gambar 6. Grafik Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat ijin penelitian pemerintahan daerah istimewa yogyakarta .....	49
Lampiran 2. Surat ijin penelitian pemerintahan kabupaten gunungkidul ....	50
Lampiran 3. Surat keterangan smp negeri 3 wonosari .....	51
Lampiran 4. Sertifikai kalibrasi stopwatch .....	52
Lampiran 5. Sertifikat peneraan ban ukur .....	53
Lampiran 6. Program latihan .....	54
Lampiran 7. Surat permohonan menjadi <i>expert judgemen</i> .....	64
Lampiran 8. Persetujuan <i>expert judgemen</i> .....	65
Lampiran 9. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler .....	66
Lampiran 10. Data hasil <i>pretest posttest wall bounch lehster</i> .....	67
Lampiran 11. Kategori tes <i>wall bounch</i> .....	68
Lempiran 12. Uji signifikan <i>product moment</i> .....	69
Lampiran 13. Realibilitas .....	70
Lampiran 14. Uji t dan rh .....	71
Lampiran 15. Pesentase peningkatan .....	72
Lampiran 16. Foto pengambilan data .....	73



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani dapat di definisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani memiliki kelengkapan sebagai pendidikan yang utuh melibatkan tiga domain penting tujuan pendidikan yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini sengaja diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Karena kesegaran jasmani merupakan bagian yang sangat penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam kegiatan belajar, dalam bekerja, dan lain sebagainya.

Pada proses pembelajaran, guru memegang peran penting dalam menentukan prestasi belajar yang akan dicapai oleh siswa. Peran guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai komunikator, motivator, fasilitator, sebagai pemberi inspirasi, dorongan, pembimbing, dan mengembangkan sikap dan tingkah laku sehingga guru dapat merangsang dan memberi dorongan dalam pengembangan potensi siswa untuk meraih prestasi. Untuk mendapatkan prestasi yang baik, diperlukan adanya pembinaan prestasi terencana dan terprogram baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Perlu diberikan usaha pembinaan yang baik dalam teknik dan mental agar mampu menciptakan prestasi yang akan dicapai. Pengembangan potensi siswa adalah pengembangan kemampuan terpendam yang dimiliki oleh siswa, maka berusaha menggalinya agar terlihat.

Pengembangan potensi siswa sebagaimana yang dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik melalui pengembangan bakat, minat, dan kreativitas serta kemampuan berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.

Pengembangan potensi siswa di SMP Negeri 3 Wonosari melalui kegiatan ekstrakurikuler sangat membantu siswa untuk berprestasi. SMP Negeri 3 Wonosari beralamatkan di Jl. Baron Desa Mulo Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta terdiri dari 56 guru, 560 siswa. Kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga yang sudah berjalan adalah senam lantai, karate, sepakbola, bola voli, tenis lapangan, dan bola basket. Dari enam cabang olahraga tersebut yang menjadi pokok bahasan yaitu cabang olahraga bola basket.

Bola basket merupakan olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam bola basket semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan tersebut meliputi *passing*, *shooting* dan *dribbling*.

Pada pelaksanaan PPL UNY tahun 2014 di SMP Negeri 3 Wonosari, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bapak Pawit Badri menyarankan peneliti untuk menjadi pembina bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari sehingga bisa membantu untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler. Program yang

dilaksanakan selama satu semester bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar, taktik, kebugaran, dan karakter siswa. Dari ke empat komponen ini yang menjadi perhatian khusus adalah teknik dasar *passing* khususnya *chest pass*.

*Passing* atau mengumpan adalah salah satu kunci keberhasilan serangan tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar menghasilkan angka. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13) mengatakan bahwa *passing* berarti mengumpan, operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket kemudian melakukan tembakan. Dari pernyataan diatas untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, siswa harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. salah satu teknik dasar *passing* yang paling dominan dalam permainan bola basket adalah teknik *chest pass* atau biasa disebut operan dada.

*Chest pass* atau umpan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13) mengatakan “*Chest pass* adalah cara mengoper dengan dua tangan yang diletakkan dari depan dada siswa atau pemain.” Operan ini digunakan untuk jarak pendek yang akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Dari pernyataan ini bahwa *passing* dengan teknik *chest pass* sangat penting, karena dominan dalam permainan dan pertandingan bola basket. Kendalanya adalah 1). Siswa belum bisa menguasai teknik *chest pass* dengan baik, 2). Belum ada variasi latihan, sehingga peserta merasa bosan, 3). Cara mengumpan bola masih

dilakukan di depan kepala, belum di depan dada, 4). Program latihan belum dilaksanakan dengan baik.

Dari permasalahan ini, peneliti mencoba memberikan solusi dengan latihan menggunakan net yang dimodifikasi. Dengan latihan menggunakan net diharapkan peserta lebih antusias dalam melakukan latihan, sehingga keterampilan *chest pass* siswa akan meningkat dan lebih baik

Latihan menggunakan net tentunya ada kelemahan dan kelebihanya yaitu: kelebihan, 1). Peserta lebih antusias untuk melakukan latihan, 2). Net yang digunakan bisa dimodifikasi, sehingga bisa hemat biaya. kelemahan: 1). Tidak semua sekolah mempunyai lapangan basket dan voli disatu tempat, karena dalam permainan ini membutuhkan tiang dan lapangan yang cukup, 2). Persiapan alat lebih banyak dan waktu yang digunakan untuk persiapan semakin bertambah.

Untuk itulah peneliti ingin mencoba memberikan bentuk latihan menggunakan net untuk meningkatkan kemampuan *passing* khususnya teknik *chest pass* dalam permainan bola basket. Dari latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka muncul berbagai permasalahan yang perlu diperhatikan. Permasalahan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Siswa belum bisa menguasai teknik *chest pass* dengan baik



2. Belum ada variasi latihan sehingga siswa merasa bosan.
3. Cara mengumpan bola masih dilakukan di depan kepala, belum di depan dada.
4. Program latihan belum dilaksanakan dengan baik.

### **C. Batasan Masalah**

Agar dapat menghindari dari pemahaman yang salah dalam melakukan penelitian ini, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu variable bebas dan variable terikat. Adapun variable bebas adalah “latihan menggunakan net pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari tahun ajaran 2014/2015.” Sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah “kemampuan *passing (chest pass)* dalam permainan bola basket.”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan kemampuan siswa dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah: Adakah pengaruh terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari dengan latihan menggunakan net?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *passing (chest pass)* dalam permainan bola basket pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari tahun ajaran 2014/2015.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi proses pengembangan potensi peserta yaitu pelatihan ekstrakurikuler bola basket dan pembelajaran di sekolah, adapun manfaat tersebut adalah:

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass*, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan peneliti selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Peneliti dapat menambah wawasan untuk mengembangkan program latihan bola basket khususnya keterampilan *passing (chest pass)* yang lebih baik.
- b. Sebagai bahan masukan guru untuk memperbaiki dan mengembangkan program latihan dan pembelajaran bola basket khususnya *passing (chest pass)*.
- c. Bagi peneliti lain, bisa sebagai rujukan dalam menyusun program latihan dan pembelajaran dalam olahraga bola basket

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. *Chest Pass***

Salah satu olahraga populer di dunia adalah olahraga bola basket. Menurut (Hal Wissel 2012: vii) *“Basketball is a team game in which you can help your team by improving your individual skill.”* Bola basket adalah permainan tim dimana anda dapat membantu tim anda dengan meningkatkan keterampilan pribadi anda. Bola basket membutuhkan integrasi bakat individu menjadi tim yang bermain tidak hanya sendiri.

Menurut Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (2013: 31) mengatakan bahwa “Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing regu tersebut terdiri atas 5 orang. Permainan bertujuan untuk memasukkan nilai atau angka sebanyak-banyaknya.” Tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seseorang juara dengan yang lainnya.

Menurut Greg Brittenham (1996: 1) “pada bola basket, semakin baik seseorang pemain dapat mendribble, menembak, dan mengoper, semakin baik kemungkinannya untuk sukses.” Dari pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa dalam permainan basket membutuhkan keahlian yang baik dalam setiap teknik, karena hal ini yang menentukan kesuksesan seorang pemain.

Operan merupakan teknik dasar pertama, dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian tembakan.

Operan dapat dilakukan dengan cepat dengan keras yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerima. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai berbagai macam teknik dasar mengoper dengan baik. Salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket adalah mengoper bola setinggi dada atau biasa disebut *chest pass*.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13) mengatakan “*Chest pass* adalah mengoper bola setinggi dada.” Cara mengoper dengan dua tangan yang diletakkan dari depan dada siswa atau pemain. Mengoper dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan karena operan ini berguna digunakan dalam jarak pendek.

Menurut Ardiani (2012) mengatakan *chest pass* adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di passing tepat diarah depan dada. Kelebihan *chest pass* adalah lebih cepat dan lebih kuat untuk mencapai kawan. Sangat penting untuk pemain bola basket menguasai teknik ini dengan baik dan benar. Diharapkan jika menguasai teknik ini maka dalam pertandingan bisa lebih dominan.

Cara melakukan teknik *chest pass* menurut Muhajir (2007: 18) adalah sebagai berikut:

1. Bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bola basket.
2. Sikut dibengkokkan ke samping sehingga bola dekat dengan dada.
3. Sikap lutut dapat dilakukan sejajar atau kuda-kuda dengan selebar bahu.
4. Lutut ditekuk, badan condong ke depan, dan jaga keseimbangan.

5. Bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap keluar.
6. Arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima.



Gambar 1. Cara mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*)  
(Sumber: Muhajir, 2007: 19)

Ada beberapa kunci-kunci dasar yang sangat penting ketika melakukan aktivitas gerak melempar bola (*passing ball*) dengan teman satu tim. Menurut M. Muhyi Faruq (2009: 40) mengatakan kunci-kunci dasar tersebut adalah sebagai berikut:

1. Konsentrasi dengan baik pada saat melakukan dorongan dengan kedua tangan.
2. Setelah melempar posisi tangan lurus, kaki yang di depan sedikit ditekuk, kaki yang dibelakang tidak lurus dimana posisi badan agak condong ke depan, posisi ini dalam keadaan keseimbangan yang sangat baik atau terkontrol.
3. Pandangan mata yang fokus pada posisi teman dimana ia berada karena mengoper bola pada saat bermain si teman yang akan menerima bola dalam kondisi berlari cepat.

4. Memberikan bola kepada teman satu tim agak longgar, artinya bila bola dipasingkan peluang bisa direbut oleh lawan adalah kecil.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa umpan dada atau *chest pass* adalah mengoper ke arah dada atau antara pinggang dan bahu rekan satu tim atau yang menerima. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek sehingga membutuhkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan dalam mengoper bola.

## **2. Pengertian Latihan**

Latihan merupakan suatu kegiatan yang sering kita jumpai di dalam kehidupan sehari-hari yaitu kegiatan olahraga yang dilaksanakan di sekolah. Latihan yang dilakukan mempunyai pengaruh yang baik bagi peserta ekstrakurkuler dicabang olahraga apapun.

Menurut Bopa dalam Awan Hariono (2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Maksudnya, dalam suatu latihan yang dilakukan akan memberikan manfaat bagi yang melakukannya baik pengoptimalan prestasi dan penampilan olahraga.

Menurut Sukadiyanto (2005: 1) latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional perubahan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Kualitas fungsional adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan sehari-hari. Jadi, latihan adalah proses perubahan yang dilakukan dan akan memberikan dampak yang berarti bagi siapa saja yang melakukan latihan.

Menurut Harsono (1988: 102) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Proses berlatih membutuhkan program latihan yang baik untuk memperoleh tujuan dari latihan. Jika program latihan dibuat dengan baik, maka latihan yang diharapkan juga akan baik.

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Peningkatan prestasi dalam penelitian ini adalah kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket.

### **3. Pengertian Net**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 1072) mengatakan bahwa “Net adalah jaring yang dibuat khusus untuk permainan olahraga seperti bulutangkis dan tenis yang dipasang melintang memisahkan lapangan permainan.” Net adalah alat permainan atau latihan yang digunakan untuk membantu melakukan sebuah permainan atau latihan, sehingga tujuan dari permainan tersebut bisa dicapai.

Net dalam penelitian ini ditujukan sebagai sarana atau alat dalam melakukan latihan. Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4) sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang mudah dibawa dan dapat pindahkan oleh pelaku atau siswa. alat merupakan benda atau barang yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu.

sesuatu yang dimaksud adalah aktivitas olahraga atau pembelajaran yang dilakukan dengan maksud pencapaian tujuan tertentu.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 3) menjelaskan tujuan sarana dan prasarana olahraga adalah untuk memperlancar jalanya pembelajaran, memudahkan gerakan, memacu siswa dalam bergerak, kelangsungan aktivitas, dan menjadikan siswa tidak takut melakukan gerakan atau aktivitas. Tidak hanya memperlancar pembelajaran saja tetapi latihan olahraga bisa dijadikan tujuan sarana dan prasarana olahraga.

Adanya sarana akan memperoleh manfaat yang besar untuk keberlangsungan suatu latihan dan pembelajaran. Seperti yang dijelaskan oleh Agus S Suryobroto (2004: 5-6) manfaat sarana dan prasarana olahraga dalam pembelajaran adalah dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa, gerakan dapat lebih mudah, dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan, dan menarik perhatian siswa. Manfaat ini tidak hanya dalam pembelajaran saja tetapi dalam latihan bisa memberikan manfaat.

Menurut pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa net adalah suatu alat yang digunakan dalam permainan atau latihan olahraga tertentu untuk mencapai tujuan dari permainan dan latihan. Net dalam latihan sebagai sarana yang bertujuan untuk memperlancar jalanya latihan dan memacu peserta melakukan gerakan karena dibatasi oleh net dalam melakukan *chest pass*. Dibatasi maksudnya adalah peserta dapat melempar bola ke arah antara dada dan pinggang rekan atau teman latihan yang dibatasi oleh net.



#### **4. Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip ini menyediakan suatu landasan konstruksi dari program-program latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik *chest pass* dalam bola basket. Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan adalah suatu landasan dalam menyusun dan melakukan latihan yang akan dilakukan.

Menurut Bompas dalam Rusli Lutan (2000: 17) menyatakan tujuh prinsip latihan yaitu:

##### **a. Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih**

Sudah menjadi tugas seorang pelatih untuk membantu menggali dan meningkatkan segala potensi yang dimiliki oleh atletnya baik secara individu maupun kelompok. Disatu sisi seorang pelatih dituntut untuk tekun serta bersungguh-sungguh serta terus-menerus dalam menjalankan program latihan terhadap atletnya.

Menurut Rusli Lutan (2000: 18) faktor penting untuk mendukung pencapaian keberhasilan itu adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Dari pernyataan ini maka kesungguhan dalam berlatih sangat erat dengan aspek psikologi, sehingga optimalisasi pelaksanaan latihan bisa tercapai. Demikian pula dengan keaktifan atlet dalam menjalankan program latihan akan sangat membantu mereka menjadi atlet yang disiplin dan bertanggung jawab serta mampu berdiri sendiri.

## **b. Prinsip perkembangan menyeluruh**

Prinsip perkembangan yang menyeluruh tampaknya telah menjadi suatu tuntutan yang dapat diterima di hampir semua dunia pendidikan dan pembinaan olahraga. Seseorang pada akhirnya akan memiliki dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga ia akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit yang akan sangat membantu mencapai prestasi kelak.

Menurut Rusli Lutan (2000: 19) prinsip perkembangan menyeluruh disusun dari satu keterkaitan antara semua organisme dan sistem kerjanya dari tubuh antara proses fisiologis maupun psikologi terutama dalam pengembangan kemampuan biomotoriknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan sebagainya.

## **c. Prinsip spesifikasi**

Penerapan prinsip spesialisasi kepada atlet usia muda atau anak-anak harus berhati-hati dan tetap mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral harus merupakan basis bagi perkembangan spesialisasi kecabangannya. Pada prinsip ini dipaparkan penjelasan tentang kapan saat usia dianggap matang untuk memulai berolahraga, setelah itu tahap pengkhususan dan jangkauan penampilan tertinggi dalam beberapa cabang.

Menurut (Bompa, 1999: 38) *“Training specificity is also the most important mechanism for sport-specific neural adaption.”* Spesifikasi latihan juga merupakan mekanisme yang paling penting untuk olahraga spesifik adaptasi

saraf. Menurut Rusli Lutan (2000: 21) tahap-tahap mulai belajar, spesifikasi, dan usia puncak berprestasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tahap-tahap Mulai Belajar, Spesialisasi, dan Usia Puncak Berprestasi

Cabang Olahraga	Usia Permulaan Olahraga	Usia Spesifikasi	Usia Untuk prestasi Puncak
Atletik	10-12	13-14	18-23
Bola basket	7-8	10-12	20-25
Tinju	13-14	15-16	20-25
Balap sepeda	14-15	16-17	21-24
Loncat indah	6-7	8-10	18-22
Anggar	7-8	10-12	20-25
Senam putri	6-7	10-11	14-18
Senam putra	6-7	12-14	18-24
Dayung	12-14	16-18	22-24
Sepakbola	10-12	11-13	18-24
Renang	3-7	10-12	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Bola voli	11-12	14-15	20-25
Angkat besi	11-13	15-16	21-28
Gulat	13-14	15-16	24-28

Sumber : Rusli Lutan (2000: 24)

#### d. Prinsip individualisasi

Bompa (1999: 37) *“Contemporary training requires individualization. each athlete must be trained according to individual ability, potential, and strength training background.”* Latihan pada masa sekarang membutuhkan individualisasi, setiap atlet harus dilatih sesuai dengan kemampuan individu, potensi, dan latar belakang latihan kekuatan. Menurut Rusli Lutan (2000: 24) prinsip individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu individu agar mencapai prestasi yang optimal, baik dalam olahraga perorangan maupun beregu sekalipun. Boleh dikatakan bahwa tidak ada orang yang sama persis dalam satu

bentuk, secara fisiologis maupun psikologis serta kemampuan, potensi dan karakteristiknya.

Bukan berarti usaha individualisasi tidak dapat ditetapkan sama sekali, karena dengan pembentukan kelompok-kelompok yang setara kemampuannya adalah upaya yang lebih baik dari latihan yang akan dilakukan. Kita harus ingat bahwa latihan adalah merupakan masalah individu bagi setiap atlet. Karena setiap atlet memang akan memberikan reaksi yang berbeda dari program yang ia terima, baik secara fisiologis maupun secara psikologis.

#### **e. Prinsip variasi latihan**

Untuk melaksanakan suatu program latihan yang benar biasanya akan banyak menuntut waktu dan kerja keras dari para atlet. Volume dan intensitas latihan akan terus menerus meningkat dalam mengulang setiap bentuk latihan yang sering dirasakan begitu berat oleh atlet, berat secara fisik maupun secara psikologis.

Menurut (Bompa, 1999: 37) *“In addition to improving training response, variety has a positif effect on the psychological well being of athletes.”* Selain meningkatkan respon dalam latihan, variasi memiliki berbagai efek positif pada aspek psikologis dari atlet.

Menurut Rusli Lutan (2000: 26) seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai-pandai dan menerapkan variasi-variasi dalam latihannya. Dari pernyataan ini dapat kita ambil kesimpulan bahwa kebosanan dalam latihan akan sangat merugikan terhadap kemajuan

prestasi, baik untuk olahraga individu maupun untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan.

Dalam setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan atau diberikan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih agar atletnya tetap ceria dan semangat dalam menjalankan program latihan yang kita berikan.

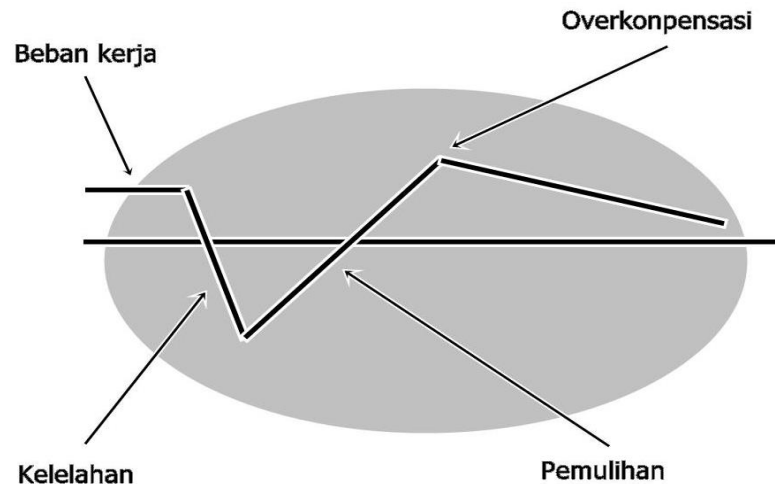
#### **f. Prinsip model dalam proses latihan**

Menurut Rusli Lutan (2000: 27) suatu metode dituntut mandiri sehingga dapat membatasi beberapa variabilitas kepentingan yang sekunder, dan juga reliabel, artinya sedikit memiliki kesamaan dan konsistensi dengan yang ada sebelumnya. Melalui model latihan pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir pengajaran latihannya sesuai dengan pertandingan. Menurut Rusli Lutan (2000: 27) Untuk mencapai kepentingan tersebut, sebuah model harus berkaitan dengan yang berbau latihan dengan sifat-sifat pertandingannya.

#### **g. Prinsip overload atau penambahan beban latihan**

Pelatihan merupakan proses kombinasi yang tepat antara pemberian beban kerja dan masa istirahat untuk pemulihan. Beberapa beban kerja itu berupa tugas-tugas latihan yang berfungsi sebagai stress dan membangkitkan daya adaptasi fungsi psiko-biologis. Menurut Rusli Lutan (2000: 30) menyatakan bahwa prinsip *overload* atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis dan keadaan itu merupakan prasarat untuk meningkatkan prestasi.

Dalam melakukan latihan, bila proses pembebanan itu berlebihan maka akan terjadi overtraining, dengan akibat kontraproduksi. Semakin dipaksakan atlet menjalani program ini, maka prestasinya malah kian menurun.



Gambar 2. Kaitan beban kerja, kelelahan, pemulihan dan overkompensasi  
(Sumber : Rusli Lutan, 2000: 31)

Proses pembinaan latihan adalah garapan yang paling tinggi bagi seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet binaanya menjadi atlet yang handal. Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut, salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, karena prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Prinsip-prinsip latihan yang telah dibahas adalah prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesifikasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model dalam proses latihan, dan prinsip overload atau penambahan beban berlebih. Prinsip-prinsip ini sebagai

acuan untuk membuat program latihan, sehingga program latihan yang dibuat akan berkualitas.

Dari pembahasan di atas dapat kita ambil kesimpulan bahwa untuk membuat program latihan yang baik membutuhkan prinsip-prinsip latihan yang baik. Dalam penelitian ini program latihan yang dibuat dengan menggunakan net.

## **5. Kemampuan**

Setiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda dalam melakukan suatu aktivitas. Kemampuan dalam melakukan *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam bola basket tentunya berbeda-beda. Perbedaan inilah yang menjadi suatu ciri khas dari setiap peserta, siswa, dan atlet.

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia 2008: 909). Menurut Richard A. Schmidt (1991: 129) “*Abilities the qualities or traits that underlie skilled performance, and how the abilities explain skill differences among people.*” Kemampuan adalah ciri-ciri atau yang mendasari terampil dalam kinerja dan bagaimana kemampuan ini menjelaskan perbedaan keterampilan antara kualitas seseorang.

Menurut Stephen P. Robbins (2008: 57) mengatakan bahwa kemampuan (*ability*) berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Kapasitas setiap individu tentunya berbeda dengan individu yang lainya untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas.

Menurut Vebrianto dalam (Syafaruddin 2002 :72) yang dikatakan dengan kemampuan adalah segala daya, kesanggupan, kekuatan,dan kecakapan atau keterampilan teknis maupun sosial yang dianggap melebihi dari kemampuan anggota biasa. Maksudnya adalah dalam setiap masing-masing individu mempunyai kelebihan atau keunggulan dalam bidang intelektual dan keterampilan.

Dari pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan atau *abilities* adalah kesanggupan atau kecakapan seseorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau latihan.

## **6. Pengaruh**

Salah satu bentuk kualitas dalam perlakuan yang sangat penting untuk mengetahui berhasil atau tidaknya perlakuan yang diinginkan dapat dikatakan dengan pengaruh. Semua hal yang mempunyai sebab pasti akan berpengaruh pada terciptanya akibat yang terjadi sesuai dengan muatan pesan yang terdapat dalam perlakuan tersebut, dengan kata lain pengaruh merupakan bagian dari terciptanya akibat dalam hubungan kualitas.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008: 1150) mengatakan bahwa “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang dan benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.” Daya merupakan suatu usaha untuk memberikan dampak yang berarti bagi apa yang dilakukan, sehingga apa yang menjadi tujuan dari usaha tersebut bisa tercapai.



Menurut Surakhmad dalam Yosi Abdian (2012) mengatakan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya. Maksudnya adalah energi yang berpengaruh terhadap perubahan yang ada disekitarnya merupakan suatu usaha untuk merubah apa yang ingin dicapai.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian pengaruh adalah suatu stimulus yang memberikan perubahan terhadap orang atau benda. Pengaruh adalah suatu keadaan yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi. Dua hal ini adalah yang akan dihubungkan dan dicari apa hal yang menghubungkannya. Oleh karena itu, pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh permainan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari Gunungkidul.

## **7. Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sekolah sebagai institusi pendidikan sesungguhnya tidak hanya berkewajiban mengembangkan dan meningkatkan siswa dalam hal akademis, tetapi juga berkewajiban mengembangkan dan meningkatkan kemampuan siswa dalam hal-hal yang bersifat non akademis. Pada tatanan non akademis ini, sekolah harus memberikan tempat bagi tumbuh-kembangnya beragam bakat dan kreativitas sehingga mampu membuat siswa menjadi manusia yang memiliki kebebasan berkreasi namun sekaligus memiliki keterampilan yang baik.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 mengatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.” Kegiatan ini tentu saja sangat mempengaruhi perkembangan afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Kegiatan yang dilaksanakan pasti mempunyai tujuan yang sangat dibutuhkan oleh siswa.

Menurut Irwansyah (2006: 208) mengatakan bahwa “Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, dan juga bisa dilakukan waktu libur sekolah.” Pelaksanaan tempatnya dapat dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk lebih memperluas pengetahuan siswa. Kegiatan di luar jam pelajaran biasa dilakukan di waktu sore hari.

Menurut Sudirman Anwar (2015: 45) mengatakan bahwa “Ekstrakurikuler adalah sarana untuk mengembangkan siswa. Banyak program-program atau kegiatan yang membangun kejiwaan diri anak kepada arah yang lebih baik dengan manajemen yang baik.” Sarana pengembangan siswa baik dalam akademik maupun non akademik. Di dalam pengembangan potensi yang dilakukan akan memberikan dampak yang baik bagi siswa. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan dalam upaya untuk memberikan bekal persiapan di masa yang akan datang.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan untuk pelatihan dan pengembangan bakat peserta yang

mengikutinya, sehingga dampak yang dihasilkan akan berguna bagi peserta pada masa sekarang dan masa yang akan datang.

#### **b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 mengatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemauan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional.” Dalam pencapaian tujuan diperlukan tahapan-tahapan yang disusun dengan baik sehingga tujuan dari pendidikan nasional akan bisa diwujudkan. Perkembangan siswa tentunya sangat penting, karena siswa adalah sebagian dari pemuda dan pemuda adalah sebagai tombak senjata dari suatu negara atau sebagai tolak ukur kemajuan suatu bangsa dan negara.

Menurut Direktorat Pendidikan Menengah kejuruan dalam Sudirman Anwar (2015: 50) bahwa tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
3. Dapat mengetahui, mengenali serta membedakan antara hubungan suatu pelajaran dengan pelajaran lainnya.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa melalui kegiatan-kegiatan yang telah direncanakan seperti olahraga, karya seni, dan pengetahuan sehingga tujuan dari ekstrakurikuler dapat diraih yaitu prestasi yang optimal.

#### **8. Profil Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa**

SMP Negeri 3 Wonosari adalah sekolah yang terletak di jl. Baron Km 6 tepatnya di Desa Mulo, Kecamatan Wonosari Gunungkidul Yogyakarta. Siswa yang ada di sini kurang lebih 500 siswa terdiri dari berbagai wilayah di Gunungkidul. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu cara untuk mengembangkan prestasi olahraga yang semakin tahun semakin mambaik. Membaiknya prestasi ini karena beberapa faktor diantaranya yaitu dukungan dari sekolah dan masyarakat serta antusias siswa untuk mengikuti kegiatan ini.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini perlunya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan, di SMP N 3 Wonosari terdapat sarana dan prasarana yang dapat melancarkan kegiatan ini seperti cabang olahraga sepakbola, bola voli, bola basket, tenis, dan senam lantai. Siswa yang berantusias ingin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga sangat banyak.

Prestasi yang diraih dari beberapa cabang olahraga memberikan tolak ukur bahwa SMP Negeri 3 Wonosari adalah sekolah yang berpretasi dibidang olahraga. Jumlah atlet yang dibina adalah 16 peserta dari kelas VII dan VIII. Dana dari kegiatan ini diambil dari dana sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan

basket sekolah dengan sarpras bola basket 6, cune 20. Penilaian berdasarkan pada kemajuan latihan dari unsur yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.

## **9. Karakteristik Siswa SMP Negeri 3 Wonosari**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 628) mengatakan bahwa “Karakteristik mempunyai sifat khas sesuai dengan perwatakan tertentu.” Peserta didik merupakan bagian dari kehidupan manusia yang memiliki kebutuhan dasar yang harus di penuhi, seperti kebutuhan akan rasa aman, pendapat pengakuan, dan mengaktualisasi diri mereka dalam beberapa aspek perkembangan. Pada dasarnya siswa SMP Negeri 3 Wonosari dalam perkembangannya berasa pada periode perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek yang di kaitkan dengan proses pembelajaran. Karakteristik siswa SMP Negeri 3 Wonosari adalah sebagai berikut:

### **1. Perkembangan fisik**

Siswa SMP pada dasarnya sama saja dinamakan pada masa remaja. Pada masa ini percepatan pertumbuhan fisik siswa di SMP Negeri 3 Wonosari sangat bermacam-macam. Dalam hal ini dikarenakan faktor keturunan dan gizi. Siswa yang sekolah disini berasal dari keluarga yang merata, diantaranya yaitu keluarga pegawai, tani, pedagang, dan buruh.

### **2. Perkembangan Kognitif**

Kecerdasan siswa di SMP Negeri 3 Wonosari sudah baik, karena nilai rata-rata ujian sekolah dari kelas VII sampai IX sudah baik. Dalam hal ini dikarenakan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah ini sudah baik, dimana guru sangat memperhatikan kondisi siswa.

### **3. Perkembangan Sosial**

Hampir semua siswa SMP Negeri 3 Wonosari yang aktif di kegiatan sekolah dan masyarakat. Sebagai contoh aktif kegiatan osis di sekolah, TPA di masjid, dan kegiatan Rasulan yang menjadi tradisi di daerah ini.

#### 4. Perkembangan Moral

Perkembangan moral sudah baik, karena banyak siswa yang tidak melanggar peraturan dan tata tertib di sekolah. Seperti ketepatan dalam waktu sekolah, tertib dalam upacara bendera, dan mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan di sekolah.

### B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian eksperimen ini adalah penelitian yang dilakukan oleh :

1. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro (2014) yang berjudul: “Pengaruh latihan *shooting* dengan konsep *beef* terhadap keterampilan *shooting* bola basket pemula”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan konsep *beef* terhadap keterampilan *shooting* bola basket pemula. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen, penelitian ini masuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak SD Pangudi Luhur Yogyakarta kelas 4,5, dan 6 dengan menggunakan *Purposive Sampling*, dengan kriteria : (1) Siswa SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta kelas 4,5, dan 6 yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang masih aktif, (2) Berjenis kelamin laki-laki, jumlah sampel 30 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting BEEF* yang sudah di validasi oleh 3 *expert judgment*, analisis data menggunakan uji t.

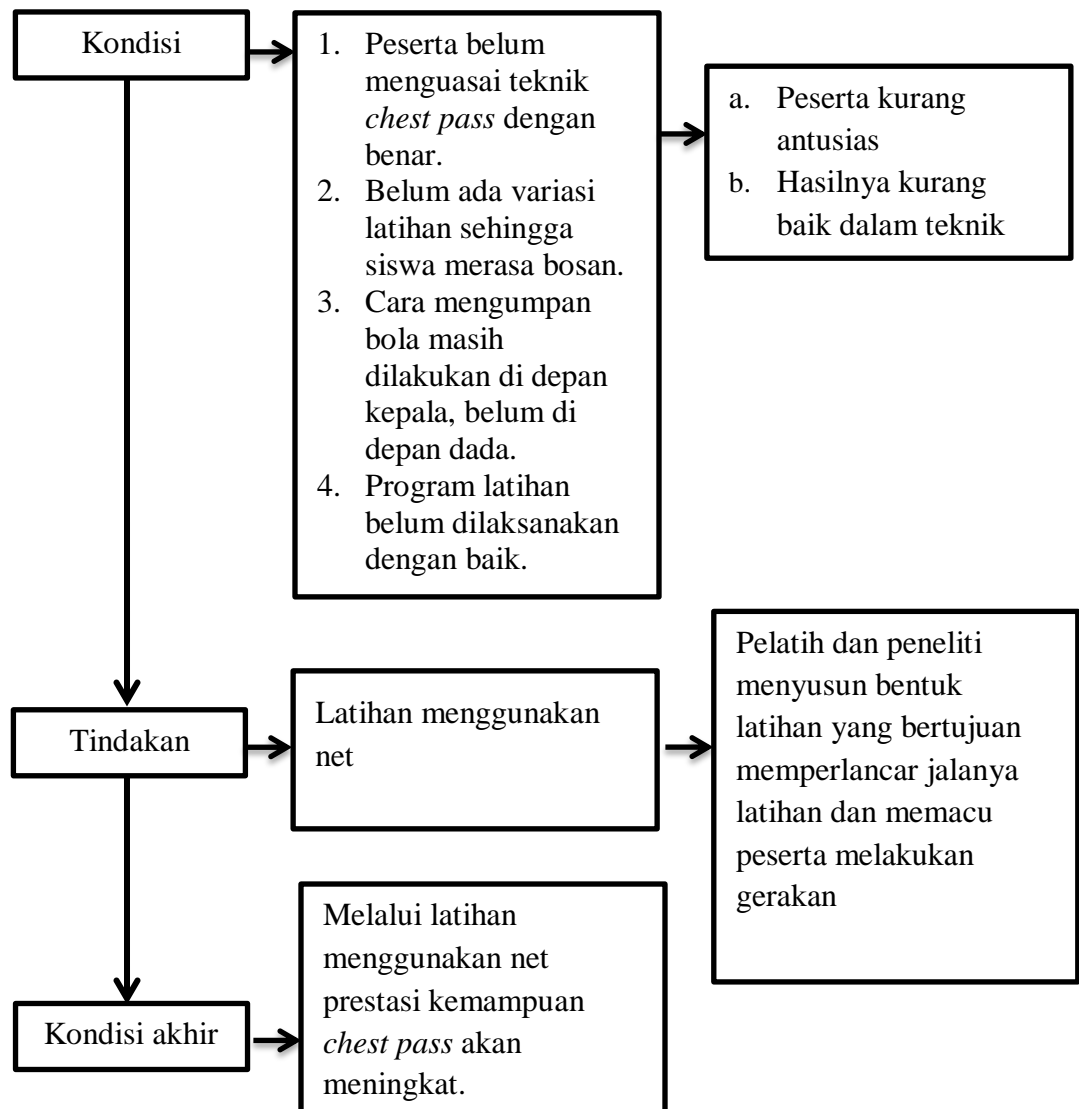
Hasil analisis menunjukkan bahwa : Ada perbedaan hasil menembak *shooting* dengan konsep *BEEF*. Dari data uji t dapat dilihat t bahwat hitung lebih kecil dari table ( $-4.841 < 2.00$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $0.000 < 0.05$ ) hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Data *pretest* memiliki rata-rata 15.3003 dan data *posttest* rata-rata mencapai 20.333. kesimpulan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* mampu meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket untuk pemula. Besarnya perubahan kemampuan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 5.0327.

2. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Asma'I Funakoshi (2014) yang berjudul: "Pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada peserta putri ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 2 Purworejo." Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kebugaran jasmani pada peserta putri ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Purworejo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada peserta putri ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Purworejo. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta putri yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMK negeri 2 Purworejo dengan jumlah 20 peserta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *multy stage run*. Sedangkan latihan yang digunakan yaitu dengan latihan sirkuit dan teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan sirkuit

terhadap kebugaran jasmani peserta putri ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 2 Purworejo. Hal ini dibuktikan dengan *paired samples t test*, dengan signifikan sebesar  $0.000 < 0.05$  dan nilai hitung  $t_{hitung} = 33.691 > t_{tabel} = 1.729$

### C. Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono (2012: 91) “kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis antara variable yang akan diteliti.” Secara sederhana kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :





#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara permainan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan antara permainan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Menurut Sugiyono (2012: 107) “Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”

Untuk penelitian ini, metode yang digunakan adalah *one-group pre-test post-test design*. Tujuannya adalah untuk mempermudah langkah-langkah dalam penelitian. Pada desain ini merupakan desain yang membandingkan tes awal dan tes akhir.

**Tabel 2. *Pretest-Posttest Control Group Design***

<b>Kelompok</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Treatment/Perlakuan</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
Eksperimen	A1	X	A2

Keterangan :

A1 : *Pretest* yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen

A2 : *Posttest* yang dilakukan pada kelompok eksperimen

X : *Treatment*. Perlakuan yang diberikan di kelompok eksperimen.

##### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012: 61) mengatakan “variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari.” Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah latihan menggunakan net dan variabel terikatnya

adalah kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket. Sedangkan untuk definisi operasionalnya adalah:

1. Tes *Wall Bounce* dari Lehsten digunakan untuk mengukur kemampuan *chest pass* dalam bola basket. Peserta memantulkan bola ke arah sasaran sebanyak-banyaknya selama 10 detik dan bola tidak boleh di voli.
2. Kemampuan *chest pass* dalam bola basket adalah kesanggupan peserta dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau latihan. Keahlian yang dimaksud adalah keahlian *chest pass* dalam permainan bola basket.
3. Latihan menggunakan net adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi kemampuan *chest pass* yang optimal dengan menggunakan alat bantu yaitu net.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012: 117). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek atau benda alam yang lain. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMP Negeri 3 Wonosari kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2014/2015.

## 2. Sampel

Menurut sugiyono (2012: 118) mengatakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2014/2015 berjumlah 16 peserta.

## D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

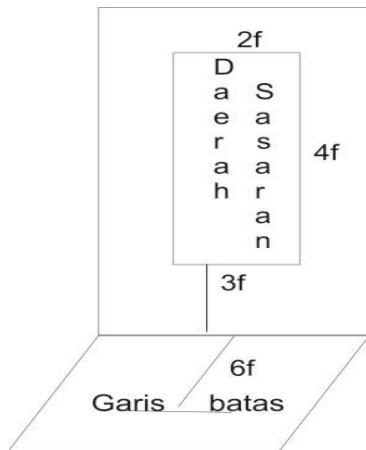
### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut *variable* penelitian Sugiyono (2012: 148). Instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes *wall bounch* dari *lehsten basketball tes* dengan tingkat validitas 0,86 dan reliabilitas 0,92. Tes ini disusun bertujuan untuk mengukur kemampuan *chest pass* bola basket. Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen, oleh karena itu sebelum eksperimen dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

#### a. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dengan *wall bounch lehsten basketball test*:

Tes *wall bounch* merupakan tes untuk mengukur kemampuan *chest pass* dalam bola basket. Memantulkan bola kearah sasaran sebanyak-banyaknya selama 10 detik dan bola tidak boleh di voli. Pantulan yang sah apabila bola memantul pada garis atau dalam daerah sasaran dan dilakukan dari belakang garis batas. Dalam memantulkan atau melempar bola dengan menggunakan dua tangan.

Apabila bola tidak terkuasai dan berada jauh dari garis batas, boleh segera diambil dan dengan cepat kembali siap di belakang garis batas untuk memulai pantulan berikutnya. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan cermat dan baik, karena dalam tes diperlukan kebenaran dalam proses pengambilan data.



Gambar 3. Tes melempar bola

b. *Treatment*

*Treatment* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo (1991), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Bentuk permainan net dengan rincian latihan sebagai berikut: Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu bertempat di lapangan olahraga SMP Negeri 3 Wonosari, yaitu hari Selasa, Kamis, dan Sabtu pukul 15.00-17.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Gunungkidul sebanyak 16 peserta. Pelaksanaan tes awal (*pretest*) pada hari Selasa tanggal 14 April 2015 dan tes akhir (*posttest*) pada hari Jumat tanggal 22 Mei 2015. Sedangkan untuk proses latihan dilakukan diantara tanggal tersebut sebanyak 16 kali pertemuan.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan tes dan pengukuran. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada peserta dan memberikan petunjuk tentang pelaksanaan tes. pengambilan data dilakukan dua hari *pretest* dan *posttest*. Pada setiap tes diawasi oleh dua tester, dua tester mempunyai tugas masing-masing, yaitu sebagai pemberi aba-aba atau pengawas dan penghitung hasil.

## **E. Teknik Analisis Data**

Setelah terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Secara garis besar pekerjaan analisis data dapat meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data agar bersih, rapi, dan tinggal mengadakan pengolahan lanjut dan menganalisis. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah dalam pengolahan data melalui penggunaan rumus-rumus atau aturan-aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

### **1. Pengujian Hipotesis**

Uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data baik dari percobaan yang terkontrol maupun tidak terkontrol. Dalam statistik sebuah hasil bisa dikatakan signifikan secara statistik jika kejadian tersebut hampir tidak mungkin disebabkan oleh faktor yang kebetulan. Uji hipotesis dengan rumusan korelasi *product moment*.

Rumus *product moment* (Sugiyono, 2012: 255) :

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Tabel 3. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Tinggi
0,80-1,000	Sangat tinggi

(Sugiyono, 2012: 257)

Selanjutnya dilakukan uji signifikan korelasi *product moment*.

Rumus uji signifikan korelasi *product moment* (Sugiyono, 2012: 257) :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass*, maka hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5%. Apabila harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) di tolak dan hipotesis kerja diterima ( $H_a$ ).

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

*Mean different* = perbedaan rata-rata

*Mean pretest* = rata-rata *pretest*

*Mean posttest* = rata-rata *posttest*

Untuk memberi makna pada skor yang diperoleh, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, yang terdiri dari lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menghitung kategori rumus yang digunakan adalah:

$$\text{Interval} = I = \frac{R}{K}$$

Keterangan:

I = Interval

R = Range (Nilai tertinggi-nilai terendah)

K = Kelas



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian

Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu bertempat lapangan olahraga SMP Negeri 3 Wonosari Gunungkidul yaitu hari Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 15.00-17.00. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMjP Negeri 3 Wonosari Gunungkidul yang berjumlah 16 peserta. Pelaksanaan tes awal *pretest* pada hari Selasa tanggal 14 April 2015 dan tes akhir *posttest* pada hari Jumat tanggal 22 Mei 2015. Sedangkan untuk proses latihan dilakukan diantara tanggal tersebut sebanyak 16 kali pertemuan.

### B. Hasil Penelitian

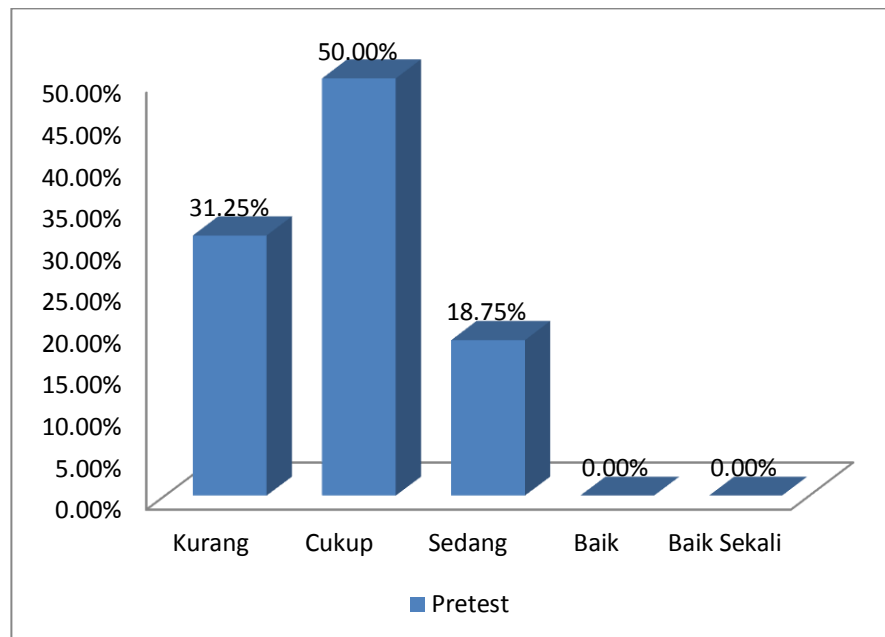
#### 1. Hasil *Pre-test*

Hasil *pretest* kemampuan melempar bola ke arah sasaran dengan jarak 6 f selama 10 detik didasarkan pada jumlah bola yang masuk di area target. Hasil melempar adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil *Pre-test***

No	Interval	<i>Pretest</i>	
		F	%
1	>14	0	0,00%
2	12-13	0	0,00%
3	10-11	3	18,75%
4	8-9	8	50%
5	<7	5	31,25
Jumlah		16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 4. Hasil *Pre-test***

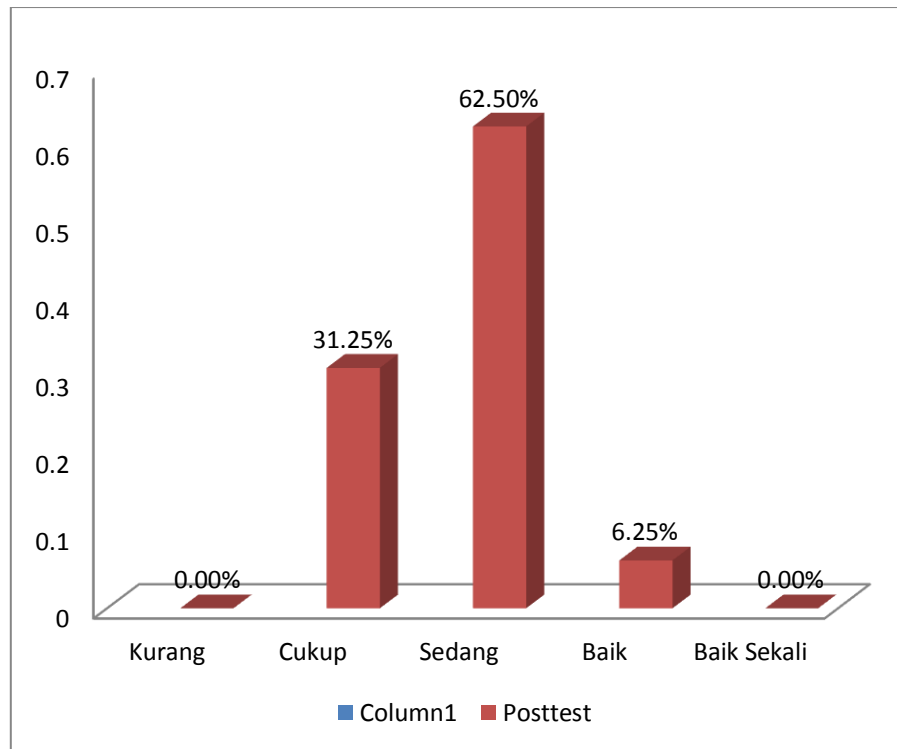
## 2. Hasil *Post-test*

Hasil *posttest* kemampuan melempar bola ke arah sasaran dengan jarak 6 f selama 10 detik didasarkan pada jumlah bola yang masuk di area target. Hasil melempar adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil *Post-test***

No	Interval	<i>Posttest</i>	
		F	%
1	>14	0	0,00%
2	12-13	1	6,25%
3	10-11	10	62,5%
4	8-9	5	31,25%
5	<7	0	0,00%
Jumlah		16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 5. Hasil *Post-test***

### **3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test***

Peningkatan kemampuan yang sudah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh yang berarti dari latihan yang sudah dilakukan dalam penelitian. Dari hasil *pretest* dan *posttest* melempar bola ke arah sasaran dengan jarak 6 f selama 10 detik didasarkan pada jumlah bola yang masuk di area target. Hasil melempar bola ke arah sasaran adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest***

No			
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	10	12	2
2	9	11	2
3	10	10	0
4	9	10	1
5	9	11	2
6	9	11	2
7	10	10	0
8	9	10	1
9	8	10	2
10	9	10	1
11	7	8	1
12	7	8	1
13	9	10	1
14	7	8	1
15	7	8	1
16	7	8	1
<b>Mean</b>	<b>8,5</b>	<b>9,6</b>	<b>1,1</b>
<b>Minimal</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>1</b>
<b>Maksimal</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>2</b>

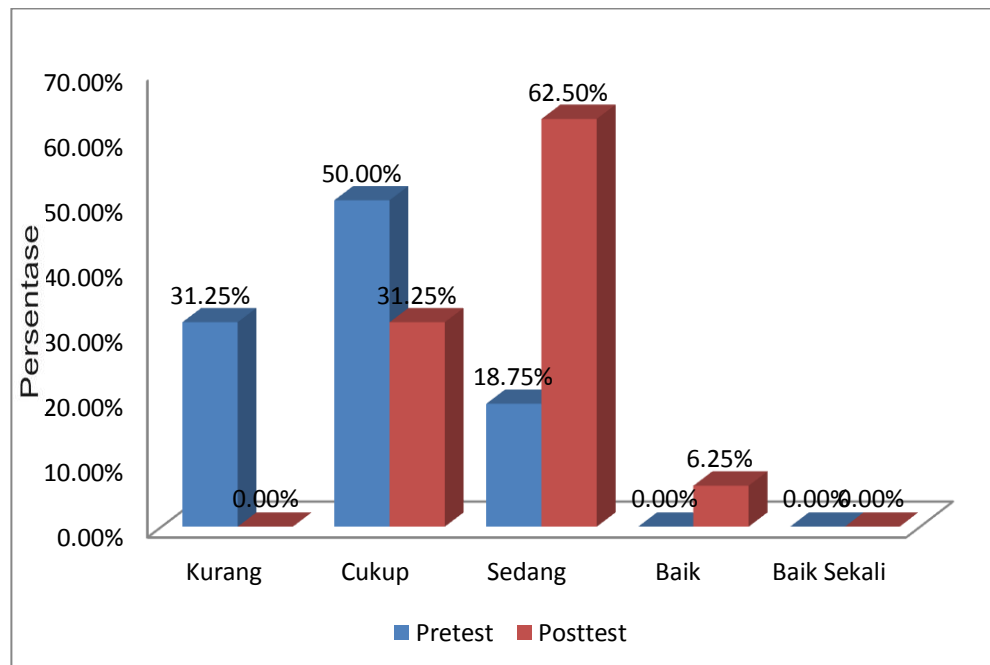
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* menunjukkan nilai maksimal = 10, nilai minimal = 7, *range* = 3, kelas = 5, sedangkan untuk hasil *posttest* menunjukkan nilai maksimal = 12, nilai minimal = 8, *range* = 4, kelas = 5.

Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* melempar bola ke arah sasaran selama 10 detik peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari kabupaten Gunungkidul disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Memamtulkan Bola ke Arah Sasaran Selama 10 detik**

No	Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	>14	0	0,00%	0	0,00%
2	Baik	12-13	0	0,00%	1	6,25%
3	Sedang	10-11	3	18,75%	10	62,5%
4	Cukup	8-9	8	50%	5	31,25%
5	Kurang	<7	5	31,25	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>100%</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6. Grafik hasil penelitian *pretest* dan *posttest* melempar bola ke arah sasaran selama 10 detik**

## C. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh yang berarti setelah diberikan bentuk latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul. Hasil uji validitas, reliabilitas dan hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Dalam hal ini perlu dibedakan antara hasil penelitian yang valid dan reliable dengan instrument yang valid dan ralibel. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan realibel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian menjadi valid dan realibel. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *Wall Bounch Lehsten Basketball*. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tes *Wall Bounch Lehsten Basketnall* dengan validitas 0,86 dan reliabilitas 0,92.

### 2. Uji Hipotesis

#### a. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Wall Bound Test*

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan atas latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan atas latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Uji signifikan korelasi *product moment* yang digunakan untuk mengetahui apakah tingkat kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Gunungkidul dipengaruhi oleh latihan menggunakan net berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan *chest pass* bola basket. Berdasarkan hasil analisis di peroleh data sebagai berikut:

**Tabel 8. Uji *Product Moment Pretest Posttest Wall Bounce* Lehster**

No	<i>Pretest</i> (X)	<i>Posttest</i> (Y)	$\Sigma X^2$	$\Sigma Y^2$	XY
1	10	12	100	144	120
2	9	11	81	121	99
3	10	10	100	100	100
4	9	10	81	100	90
5	9	11	81	121	99
6	9	11	81	121	99
7	10	10	100	100	100
8	9	10	81	100	90
9	8	10	64	100	80
10	9	10	81	100	90
11	7	8	49	64	56
12	7	8	49	64	56
13	9	10	81	100	90
14	7	8	49	64	56
15	7	8	49	64	56
16	7	8	49	64	56
<b>Jumlah</b>	<b>136</b>	<b>155</b>	<b>1176</b>	<b>1527</b>	<b>1337</b>

Koefisien korelasi yang ditemukan sebesar 0,86 termasuk pada kategori yang sangat kuat. Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh latihan menggunakan net sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil *thitung* dikonsultasikan dengan *t* tabel pada taraf

signifikan 5%. Dari hasil yang diperoleh bahwa  $t_{hitung} (11,91) > t_{tabel} (8,33)$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima ( $H_a$ ). Untuk lebih mengakuratkan akan dilakukan uji signifikan korelasi *product moment*  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  table, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi jika sebaliknya  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  table ( $r_h > r_{tabel}$ ) maka  $H_a$  diterima. Ternyata  $r_h (0,86)$  lebih besar dari  $r$  table  $(0,60)$  maka  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Gunungkidul. Besarnya perubahan kemampuan *chest pass* bola basket tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata yaitu sebesar 13,97% lebih banyak hasil *posttest* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Gunungkidul. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji  $t$  dan  $r_h$  yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Uji  $t$  dan  $r_h$  digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Gunungkidul dipengaruhi oleh latihan menggunakan net berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil yang diperoleh bahwa  $t_{hitung} (11,91) > t_{tabel} (8,33)$ , maka terdapat



perbedaan yang signifikan dan hasil uji signifikan korelasi *product moment*  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{table}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi jika sebaliknya  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{table}$  ( $r_{hitung} > r_{table}$ ) maka  $H_a$  diterima. Ternyata  $r_{hitung}$  (0,86) lebih >  $r_{table}$  (0,60) maka  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Gunungkidul.

Latihan menggunakan net yang dilakukan terus-menerus mampu meningkatkan kemampuan *chest pass* bola basket. Besarnya perubahan kemampuan *chest pass* bola basket tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata yaitu sebesar 12,94% lebih banyak hasil *posttest* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Dari data penelitian menunjukkan bahwa 14 peserta mengalami peningkatan dan 2 peserta tidak meningkat dan tidak menurun atau sama. Peserta yang meningkat dikarenakan konsentrasi dengan baik pada saat melakukan dorongan dengan kedua tangan, pandangan mata fokus pada posisi teman, dan mudah diarahkan jika melakukan gerakan yang salah. Sedangkan peserta yang tidak meningkat dikarenakan kurang patuh dalam arahan pelatih dan kurang mau belajar ketika diarahkan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa latihan menggunakan net dapat meningkatkan kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

#### **B. Implikasi**

Dengan mengetahui adanya pengaruh yang signifikan atas latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul dan hal ini dapat digunakan sebagai acuan bagi guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga dan pelatih dalam rangka meningkatkan kualitas pemain untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

#### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang menangani ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari agar dalam memberikan latihan bisa dimodifikasi agar peserta lebih antusias dan semangat dalam latihan.
2. Agar bisa dijadikan bahan rujukan bagi peneliti untuk melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Ardiani. (2012). *Teknik Passing dalam Bola Basket*. Diambil dari <https://ellardiani.wordpress.com/2012/09/05/teknik-passing-dalam-bola-basket/>. pada tanggal 25 Agustus 2015 jam 09.07 WIB
- As'adi, Muhammad. (2009). *Metode Permainan dalam Pembelajaran*. Diambil dari <http://belajarpsikologi.com/metode-permainan-dalam-pembelajaran/>. Pada tanggal 20 Agustus 2015 jam 10.36 WIB.
- Azis Syamsir. (2000). *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, Tudor, O. (1999). *Periodization Training for Sports*. United States: Human Kinetic
- Brittenham, Greg. (1996). *Complete Conditioning for Basketball*. United States: Human Kinetic
- M. Muhyi Faruq. (2009) *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Bola Basket*. Surabaya: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama
- Kamus Bahasa Indonesia/Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008 xvi, 1826 hlm.; 21,5 cm
- Kementrian Pemuda dan Pendidikan. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013. Vi, 298.:ilus,;25 cm.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jawa Barat: Ghalia Indonesia Printing

- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Robbins, Stephen,P., Judge, Timothy, A. (2008). *Organization Behavior, Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat
- Rusli Lutan., Prawirasaputra, Sudrajat & Yusuf, Ucup. (2000). *Dasar Kepelatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Schmidt, Richard A. (1991). *Motor Learning and Performance From Principles to Practice*. United States: Human Kinetics
- Sudirman, Anwar. (2015). *Management of Student Development*. Riau: Yayasan Indragiri
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Edisi pertama. Andi Offset. Yogyakarta
- Syafariddin. (2012). *Pendidikan Pemberdayaan Masyarakat*. Medan. Perdana Publishing
- Tindaon, Y. Abdian. (2012). *Pengertian Pengaruh*. Diambil dari <http://yosiabdiantindaon.blogspot.com/2012/11/pengertian-pengaruh.html>. Pada tanggal 21 Juni 2015, Jam 08.32 WIB.
- Tjaliek Sugiardo. (2001). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY
- Wissel Hal. (2012). *Basketball Steps to Success Third Edition*. United States: Human Kinetics



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814  
(Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

operator2@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG/V/398/4/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **305/UN34.16/PP/2015**  
Tanggal : **15 APRIL 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **MUHAMMAD AZIZ NUR SARIFFUDDIN** NIP/NIM : **11601244102**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP N 3 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
Waktu : **15 APRIL 2015 s/d 15 JULI 2015**

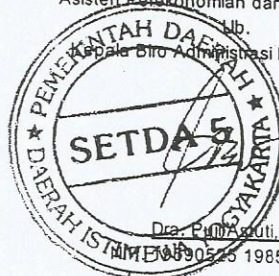
**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **15 APRIL 2015**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perencanaan dan Pembangunan  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Purnasanti, M.Si

NIP. 198503 2 006

**Tembusan :**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI GUNUNGKIDUL C.Q KPPTSP GUNUNGKIDUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN





PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL

KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU

Alamat : Jl. Brigjen. Katamso No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 431/KPTS/IV/2015

Membaca : Surat dari Setda D.I Yogyakarta, Nomor : 070/REG/V/398/4/2015 , hal :  
Izin Penelitian

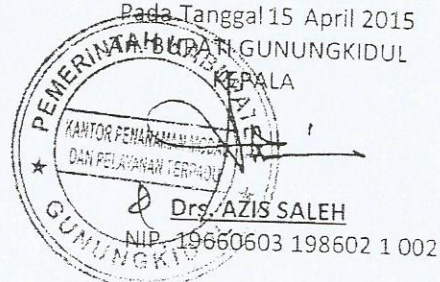
Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang  
Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;  
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang  
Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan  
Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor  
38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah  
Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan kepada :  
Nama : MUHAMMAD AZIZ NUR SARIFFUDIN NIM : 11601244102  
Fakultas/Instansi : FIK / Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta  
Alamat Rumah : Walikangin, Ngestirejo, Tanjungsari, Gunungkidul  
Keperluan : Ijin Penelitian Dengan Judul "PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP  
KEMAMPUAN CHEST PASS EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP  
NEGERI 3 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL"  
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul  
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd, M.Pd  
Waktunya : Mulai tanggal : 15/04/2015 sd. 25/05/2015  
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari  
Pada Tanggal 15 April 2015



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan) ;
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul ;
3. Kepala Kantor KESBANGPOL Kab. Gunungkidul ;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul ;
5. Kepala SMP Negeri 3 Wonosari Kab. Gunungkidul ;
6. Arsip.





**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**

**SMP NEGERI 3 WONOSARI**

*Alamat : Jalan Baron Km.6, Wonosari, Gunungkidul. Telp. 08121508148*

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421/SK/2015

Berdasarkan Surat Keterangan/ Ijin Nomor: 431/KPTS/IV/2015 Tanggal : 20 April 2015 dari Kantor Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Gunungkidul, maka dengan ini Kepala SMP Negeri 3 Wonosari, menerangkan bahwa :

N a m a : MUHAMMAD AZIZ NUR SARIFFUDIN  
NIM : 11601244102  
Fakultas : FIK/ UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Telah melakukan penelitian dengan Judul "PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL "

Mulai dari tanggal 15 April 2015 s.d 25 Mei 2015.

Demikian Surat Keterangan ini Kami buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.



Wonosari, 9 Juni 2015  
Kepala Sekolah,

MILYADI, S.Pd  
NIP. 19631103 198601 003





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3806 / SW - 102 / X / 2014  
Number

No. Order : 006168

Diterima tgl : 29 Oktober 2014

### ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch  
Name

Kapasitas : 9 jam  
Capacity

Daya Baca : 0,01 detik  
Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : Casio

Trade Mark/Manufaktur

### PEMILIK

Owner

Nama : Arifin  
Name

Alamat : Nitikan UH 6 / 407 Yogyakarta  
Address

### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Ke satuan SI melalui LK -045 IDN

### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 29 Oktober 2014

### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 2\%$

### HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



30 Oktober 2014

Kepala

BALAI  
METROLOGI

Soedaryono, SE

NIP. 19580714 197903 1 006





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3803 / UP - 441 / X / 2014  
Number

No. Order : 006169

Diterima tgl : 29 Oktober 2014

## ALAT

### Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 50 meter

Capacity

Daya Baca : 2 mm

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

## PEMILIK

### Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Muhammad Aziz Nur Sariffudin

: Tanjungsari Gunungkidul

## METODE, STANDART, TELUSURAN

### Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Ke satuan SI melalui LK -045-IDN

## TANGGAL TERA ULANG

### Date of Verification

## LOKASI TERA ULANG

### Location of Verification

## KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

### Environment condition of Verification

## HASIL TERA ULANG

### Result of verification

## DITERA ULANG KEMBALI

### Reverification

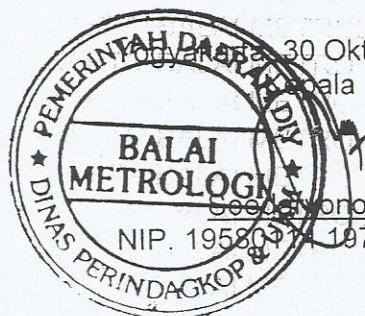
: 29 Oktober 2014

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 5\%$

: **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014**

: 29 Oktober 2015



Yogyakarta, 30 Oktober 2014

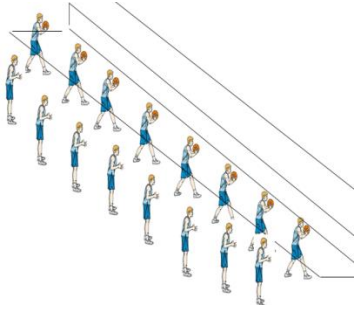
Seoedjono, SE

NIP. 19580414 197903 1 0066

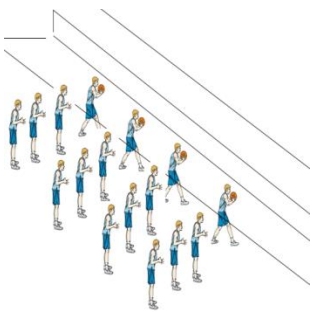
## Lampiran 6. Program Sesi Latihan

### PROGRAM LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 menit  
 Sasaran latihan : *passing (chest pass)*  
 Jumlah atlet : 16 peserta  
 Tingkatan atlet : Pemula  
 Periodisasi : Persiapan khusus  
 Sesi : 1-4  
 Hari/tanggal : Kamis, 16 April 2015, Sabtu 18 April 2015, Selasa 21 April 2015, Kamis 23 April 2015  
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, 8 bola basket, 12 cone, 1 net bola voli  
 Intensitas : Sedang-tinggi

	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	Dua bersaf	Singkat dan jelas
B	Pemanasan : 1. Jogging 2. Stretching Statis dan Dinamis	5 menit 10 menit	Satu berbanjar Dua bersaf	
C	Inti latihan 1. Latihan keahlian bola basket (passing didinding) a. Passing satu orang	20 menit		<p>8 peserta Passing menggunakan chest pass kearah tembok yang telah diberi garis setinggi 115 cm dan 8 peserta menunggu giliran dengan aba-aba peneliti.</p> <p>1. Dengan jarak 170 cm. 10 set, 1 set 25 repetisi 30 detik istirahat 30 detik.</p>

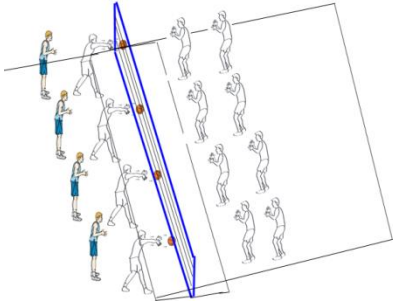


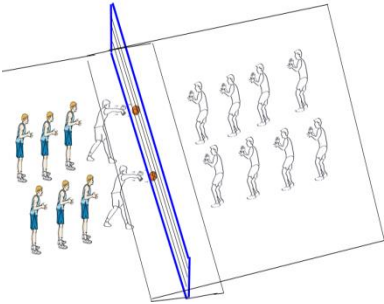
	b. Pasing tim dengan dinding	20 menit		<p>2. Dengan jarak 200 cm. 10 set, 1 set 25 repetisi 30 detik istirahat 30 detik.</p> <p>Dibagi dalam 4 kelompok. Masing-masing kelompok melakukan passing kearah tembok. Peserta pertama passing dan di tangkap oleh peserta kedua dan seterusnya.</p> <p>1. Dengan jarak 150 cm. 5 set, 1 set 12 repetisi. Latihan 1 menit Istirahat 1 menit. Waktunya 10 menit</p> <p>2. Dengan jarak 170 cm. 5 set, 1 set 12 repetisi. Latihan 1 menit Istirahat 1 menit. Waktunya 10 menit</p>
	2. Games four to four	10 menit		<p>Bermain 4 lawan 4 dengan passing chest pass. 8 peserta menunggu</p>

				dan mengamati selama 5 menit. Setelah selesai bergantian bermain.
D	Penutup : 1. Cooling down stretching statis 2. Evaluasi latihan	10 menit 3 menit	Dua bersaf	

## PROGRAM LATIHAN

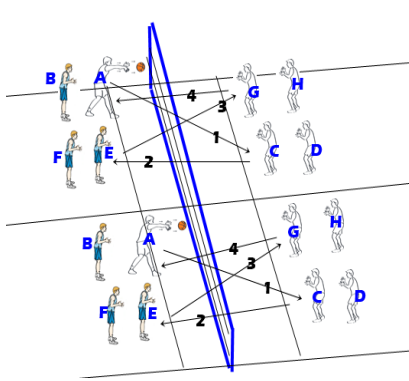
Cabang olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 menit  
 Sasaran latihan : *passing (chest pass)*  
 Jumlah atlet : 16 peserta  
 Tingkatan atlet : Pemula  
 Periodisasi : Persiapan khusus  
 Sesi : 5-8  
 Hari/tanggal : Sabtu 25 April 2015, Selasa 28 April 2015, Kamis 30 April 2015, Sabtu 2 Mei 2015  
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, 8 bola basket, 12 cone, 1 net bola voli  
 Intensitas : Sedang-tinggi

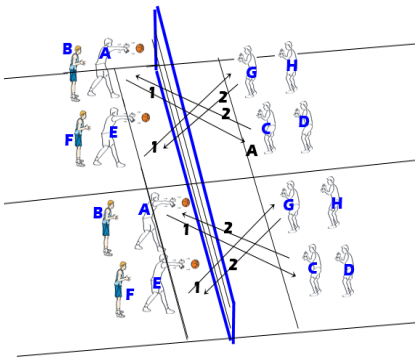
	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	Dua bersaf	Singkat dan jelas
B	Pemanasan : 1. Jogging  2. Stretching Statis dan Dinamis	5 menit  10 menit	Satu berbanjar  Dua bersaf	
C	Latihan inti 1. Latihan bentuk bola basket ( net chest pass)	20 menit		Net dengan tinggi 115 cm. Passing menggunakan chest pass. 1. Jarak peserta ke net 200 cm. 5 set, 1 set 20 repetisi/ menit. Istirahat 1 menit. 2. Jarak peserta ke net 220 cm. 5 set, 1 set 20

		20 menit		repetisi/ menit. Istirahat 1 menit  Passing menggunakan chest pass. Dengan jarak antara peserta dengan net 200 cm. 5 set, 1 set 20 repetisi/ 2 menit istirahat 2 menit.  Bermain 4 lawan 4 dengan passing chest pass. 8 peserta menunggu dan mengamati selama 5 menit. Setelah selesai bergantian bermain
	2. Game four to four	10 menit		
D	Penutup : 1. Cooling down stretching statis 2. Evaluasi latihan	10 menit  3 menit	Dua bersaf	

## PROGRAM LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 menit  
 Sasaran latihan : *passing (chest pass)*  
 Jumlah atlet : 16 peserta  
 Tingkatan atlet : Pemula  
 Periodisasi : Persiapan khusus  
 Sesi : 9-12  
 Hari/tanggal : Selasa 5 Mei 2015, Kamis 7 Mei 2015, Sabtu 9 Mei 2015, Senin 11 Mei 2015  
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, 8 bola basket, 12 cone, 1 net bola voli  
 Intensitas : Sedang-tinggi

	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	Dua bersaf	Singkat dan jelas
B	Pemanasan : 1. Jogging  2. Stretching Statis dan Dinamis	5 menit  10 menit	Satu berbanjar  Dua bersaf	
C	Latihan inti 1. Latihan keahlian bola basket (Net passing menyilang)	24 menit		<p>Net dengan tinggi 115 cm. A passing ke C, A lari ke belakang F. C passing ke E, C lari ke belakang H. E passing ke G, E lari ke belakang B. G passing ke B, G lari ke belakang D.</p> <p>1. Jarak peserta dengan net 200 cm. 4 set, 1 set 12</p>

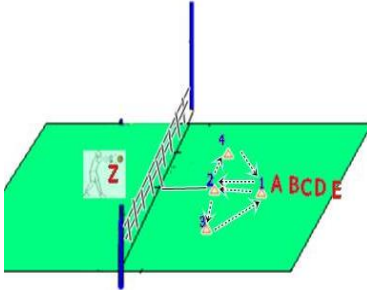
		26 menit		<p>repetisi/2men it istirahat 2 menit.</p> <p>2. Jarak peserta dengan net 120 cm. 4 set, 1 set 12 repetisi/2 menit istirahat 2 menit.</p> <p>Passing bersamaan yaitu A passing ke C dan E passing ke G. Setelah passing A berlari ke belakang F dan E ke H dan seterusnya. Jarak antara peserta dengan net 170 cm. 4 set latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 set, 1 set 24 repetisi/2 menit istirahat 2 menit.</li> <li>- 1 set, 1 set 18 repetisi/3 menit istirahat 3 menit.</li> </ul> <p>Bermain 4 lawan 4 dengan passing chest pass. 8 peserta menunggu dan mengamati</p>
2. Game four to four	10 menit			



				selama 5 menit. Setelah selesai bergantian bermain.
D	Penutup : 1. Cooling down stretching statis 2. Evaluasi latihan	10 menit  3 menit	Dua bersaf	

## PROGRAM LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 menit  
 Sasaran latihan : *passing (chest pass)*  
 Jumlah atlet : 16 peserta  
 Tingkatan atlet : Pemula  
 Periodisasi : Persiapan khusus  
 Sesi : 13-16  
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, 8 bola basket, 12 cone, 1 net bola voli  
 Hari/tanggal : Rabu 13 Mei 2014, Jumat 15 Mei 2015, Senin 18 Mei 2015, Rabu 20 Mei 2015  
 Intensitas : Sedang-tinggi

	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	Dua bersaf	Singkat dan jelas
B	Pemanasan : 1. Jogging  2. Stretching Statis dan Dinamis	5 menit 10 menit	Satu berbanjar  Dua bersaf	
C	Latihan inti 1. Latihan keahlian bola basket (Net passing team)	40 menit		Net dengan tinggi 115 cm. A passing ke Z dan berlari ke 2 dan menuju ke 3, setelah sampai Z passing ke A dan A passing ke C. setelah Z passing ke A si B passing ke Z dan B berlari ke 2 kemudian ke 4 dan menerima passing dari Z dan melanjutkan

	2. Game four to four	10 menit		<p>passing ke D. ini dilakukan atas komando peneliti. 8 set latihan, 1 set 6 repetisi/2,5 menit istirahat 2,5 menit.</p> <p>Bermain 4 lawan 4 dengan passing chest pass. 8 peserta menunggu dan mengamati selama 5 menit. Setelah selesai bergantian bermain</p>
D	Penutup : 1. Cooling down stretching statis 2. Evaluasi latihan	10 menit 3 menit	Dua bersaf	

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu tentang "Pengaruh Permainan Net Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul", maka saya memohon kepada bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or untuk berkenan memberikan masukan terhadap *Treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Tri Ani Hastuti, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197209042001122001

Yogyakarta, 7 April 2015

Hormat saya



Muhammad Aziz Nur Sariffudin  
NIM. 11601244102



Hal : Persetujuan *Expert Judgment*  
: 1 Bendel Observasi

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aris Fajar Pambudi, M.Or

NIP : 198205222009121006

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Permainan Net Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul" yang dibuat oleh mahasiswa tersebut dibawah ini:

---

Nama : Muhammad Aziz Nur Sariffudin

NIM : 11601244102

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 april 2015  
Yang menerangkan



Aris Fajar Pambudi, M.Or  
NIP. 198205222009121006

Lampiran 9. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Wonosari

**DAFTAR HADIR PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET**

No	Nama	April							Mei								
		16	18	21	23	25	28	30	2	5	7	9	11	13	15	18	20
1	BNH	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	DW	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	RF	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√
4	FF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√
5	KA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√
6	N	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	RFI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	DA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	SR	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	AR	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	DF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	RW	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	FAP	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	EY	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	EH	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	DE	√	√	√	√	√	√	√	√			√	√	√	√	√	√

Lampiran 10. Data Hasil *Pretest Posttest wall bounch Bola Basket*

**DATA HASIL PRETEST POSTTEST WALL BOUNCH BOLA BASKET**

<b>No</b>	<b>Nama Peserta</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
1	BNH	10	12
2	DW	9	11
3	RF	10	10
4	FF	9	10
5	KA	9	11
6	N	9	11
7	RFI	10	10
8	DA	9	10
9	SR	8	10
10	AR	9	10
11	DF	7	8
12	RW	7	8
13	FAP	9	10
14	EY	7	8
15	EH	7	8
16	DE	7	8

Lampiran 11. Kategori *Chest Pass*

**Kategori Peserta**

<b>No</b>	<b>Nama Peserta</b>	<b>Hasil</b>	<b>Kategori</b>
1	BNH	12	Baik
2	DW	11	Sedang
3	RF	10	Sedang
4	FF	10	Sedang
5	KA	11	Sedang
6	N	11	Sedang
7	RFI	10	Sedang
8	DA	10	Sedang
9	SR	10	Sedang
10	AR	10	Sedang
11	DF	8	Cukup
12	RW	8	Cukup
13	FAP	10	Sedang
14	EY	8	Cukup
15	EH	8	Cukup
16	DE	8	Cukup



Lampiran 12. Uji Signifikan *Product Moment*

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$$r = \frac{16.1337 - (136)(155)}{\sqrt{\{16.1176 - (136)^2\}\{16.1527 - (155)^2\}}}$$

$$r = \frac{21392 - 21080}{\sqrt{\{18816 - 18496\}\{24432 - 24025\}}}$$

$$r = \frac{312}{\sqrt{\{320\}\{407\}}}$$

$$= \frac{312}{360,88}$$

$$r = 0,86$$

dari data yang diperoleh menunjukkan alat yang digunakan adalah valid dengan kevalidan tinggi yaitu 0,86

### Lampiran 13. Reliabilitas

Rumus Reliabilitas :

$$r_{11} = \frac{2r_{xy}}{(1 + r_{xy})}$$

$$r_{11} = \frac{2.0,86}{(1 + 0,86)}$$

$$r_{11} = \frac{1,72}{1,86}$$

$$r_{11} = 0,92$$

Dari hasil yang diperoleh dari uji reabilitas menunjukkan bahwa realibilitas dari alat yang digunakan dalam penelitian adalah sangat tinggi yaitu 0,92

Lampiran 14. Uji t

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0,86\sqrt{16-2}}{\sqrt{1-0,86^2}}S$$

$$t = \frac{0,86.3,74}{\sqrt{1-0,73}}$$

$$t = \frac{3,21}{0,27}$$

$$t = 11,91$$

dari hasil yang diperoleh menunjukka bahwa bila  $r_h \geq r$  tabel berarti signifikan maka  $0,86 \geq 0,60$  atau  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  berarti signifikan maka  $11,91 \geq 8,33$

## Lampiran 15. Persentase peningkatan

### Persentase Peningkatan

Rumus  $\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$ , *Mean Different = mean posttest-mean pretest*

$$p = \frac{155-136}{136} 100\%$$

$$p = \frac{19}{136} 100\%$$

$$p = 13,97$$

jadi, persentase peningkatan adalah 13,97%

Mean Difference	Mean Pretest	Persentase Peningkatan
19	136	13,97%

**FOTO PENGAMBILAN DATA**







